

## PRESSEINFORMATION

### Präsenz statt Panik

#### Entspannt und souverän reden und präsentieren ohne Lampenfieber

Vom sanften Prickeln vor einem Auftritt bis hin zu Panikattacken oder Blackouts: Wer im Rampenlicht steht, kennt es gut – aber auch im Alltag und Arbeitsleben ist Lampenfieber für viele ein unangenehmer Begleiter. Die Angst vor öffentlichen Auftritten, Reden oder Präsentationen führt oft dazu, dass diese konsequent vermieden werden. Auf Dauer beschädigt übermäßiges Lampenfieber das Selbstbewusstsein oder hemmt die Weiterentwicklung und Karriere.

Wie entsteht Lampenfieber, was steckt dahinter? **Sigrid Sator** beschreibt in ihrem Buch **Nie wieder Lampenfieber** die wichtigsten Faktoren, Ursachen und Hintergründe und liefert ein umfassendes Trainingsprogramm für alle, die ihr Lampenfieber abbauen und mehr Sicherheit, Souveränität und Professionalität bei öffentlichen Auftritten, Reden oder Meetings gewinnen möchten. Neben den zahlreichen praktischen Übungen enthält der Ratgeber ein Lampenfieber-Tagebuch, um persönliche Erfahrungen und Erfolgserlebnisse festzuhalten.

Die parallel zum Ratgeber erscheinende **App** bietet Unterstützung und Training in interaktiver Form: mentale Übungen zum Stoppen von negativen Gedanken, zur Stärkung von Selbstvertrauen, zur Körpersprache, zur Atmung und zur Stimme helfen effektiv, Lampenfieber in den Griff zu bekommen. Im Rampenlicht stehen macht Spaß – und Lampenfieber kann der Motor für einen gelungenen Auftritt sein.

**Sigrid Sator** ist Rhetorik-, Redeangst- und Kommunikationstrainerin und erfolgreiche Sachbuchautorin. Sie lebt in Seekirchen bei Salzburg.



Sigrid Sator  
**Nie wieder Lampenfieber!**  
**Entspannt und souverän reden und präsentieren**  
Softcover mit abgerundeten Ecken, ca. 130 Seiten  
12,99 € / 13,40 € (A)  
978-3-903072-07-7 Fischer & Gann 2015

Auch als **E-Book** und **App** erhältlich

**Erscheint am 21. September 2015**